Когда страх становится заболеванием

1799 4 0

Страх в принципе полезен, потому что он предупреждает человека об опасности. Это наша встроенная система сигнализации. Однако, если страх вызывает потерю контроля, приступы паники или паралич, имеет место тревожное расстройство — наиболее распространенное расстройство психического здоровья нашего времени.

Все мы знаем страхи с детства. Страх одиночества. Страх темноты, страх экзаменов, страх грозы, а в дальнейшей жизни страх болезни, одиночества или смерти. Страхи - часть нашего нормального развития. Они приходят и уходят, иногда одни более выраженные, чем другие. В нормальных случаях, мы учимся жить со своими страхами.

15-20 процентов населения страдают тревожными расстройствами

Все больше и больше людей (по оценкам, 15-20% населения) страдают тревожными расстройствами. Женщины болеют в три раза чаще, чем мужчины. Сюда входят, с одной стороны, расходы на врача, которые которые к моменту постановки достоверного диагноза составляют немалую сумму. Если тревожное расстройство не лечить своевременно и эффективно, то существует угроза, что болезнь затянется. Это может привести к потере работы, а вместе с тем и к высоким расходам на социальное обеспечение и страхование для государства.

Тревога становится расстройством, когда она повторяется в ситуациях, в которых нет настоящей опасности или угрозы, т.е. когда она непропорциональна. Тревога часто проявляется физическими симптомами, например, учащенным сердцебиением, головокружением, тремором, потливостью, снижением физической выносливости или желудочно-кишечным дискомфортом.

Различные причин тревожного расстройства

Существуют различные данные о причинах тревожных расстройств. В целом кажется, что некоторые люди особенно восприимчивы к развитию тревожных расстройств. Предполагается, что при тревожных расстройствах сильное влияние оказывают стрессовые жизненные обстоятельства, такие как несчастные случаи, разлуки или потеря работы, травматический опыт в детстве или взрослой жизни, детские переживания и факторы развития. Существует также предположения о наследственной предрасположенности к тревожным расстройствам.

Было показано, что для возникновения тревожного расстройства должны сойтись различные причины и триггеры. Лишь в редких случаях существует одна конкретная причина. Тревожные расстройства также могут быть вызваны тяжелыми переживаниями страха. Вот как, например, турбулентность полета может привести к развитию боязни летать.

«Фобические тревожные расстройства» и «другие тревожные расстройства»

Тревожные расстройства кодируются в системе классификации МКБ-10 (Международная классификация болезней) как невротические, связанные со стрессом и соматоформные расстройства. МКБ-10 различает «фобические тревожные расстройства» (агорафобия, социальные фобии, специфические фобии, другие фобические тревожные расстройства) и «другие тревожные расстройства» (паническое расстройство, генерализованное тревожное расстройство).

Агорафобия: «Я в ловушке»

Наиболее распространенной фобией является так называемая агорафобия. Лица, страдающие агорафобией, испытывают сильный дискомфорт или даже страх в определенных местах. Сюда входят общественные места, магазины или места большого скопления людей. Это состояние может возникнуть во время дальних поездок. У этих ситуаций есть общие черты - человек считает, что он/она не сможет достаточно быстро сбежать, если произойдет паническая атака, или не сможет получить помощь достаточно быстро, или что он/она попадет в неловкую ситуацию.

Ощущение того, что вы находитесь во власти других людей, вызывает физическую реакцию на стресс, которая может привести к вышеупомянутым симптомам тревоги или даже паническим атакам. Человек будет демонстрировать сильное избегающее поведение, что часто приводит к отчуждению, последствиям которого являются новые страхи изоляции и потеря надёжной социальной поддержки.

Если вы чувствуете себя расстроенным и вам нужно с кем-то поговорить, вы можете получить помощь, воспользовавшись номерами горячих линий.

Была ли эта статья полезной для Вас?

ДА НЕТ

Сообщить об ошибке? Сообщить сейчас.

Найдите ответы в нашем Сообществе

ПЕРЕЙТИ К ПОИСКУ В СООБЩЕСТВЕ ›

Хотите узнать больше? Вы можете найти больше статей здесь.

СТАТЬЯ

Лекарства от тревожных расстройств

Основными причинами выраженной тревожности являются тревожные расстройства. Они проявляются в различных формах — в виде фобий, панического...

СТАТЬЯ

Альтернативное лечение при тревожном расстройстве, выгорании и депрессии

Депрессия, тревожное расстройство и выгорание стали частью жизни многих людей. Несмотря на многолетний опыт лечения похоже, что медикаментозный...

Как с нами связаться
Для прессы
Наша история

Заявление о доступности
Политика конфиденциальности
Правовая информация

Украина · русский